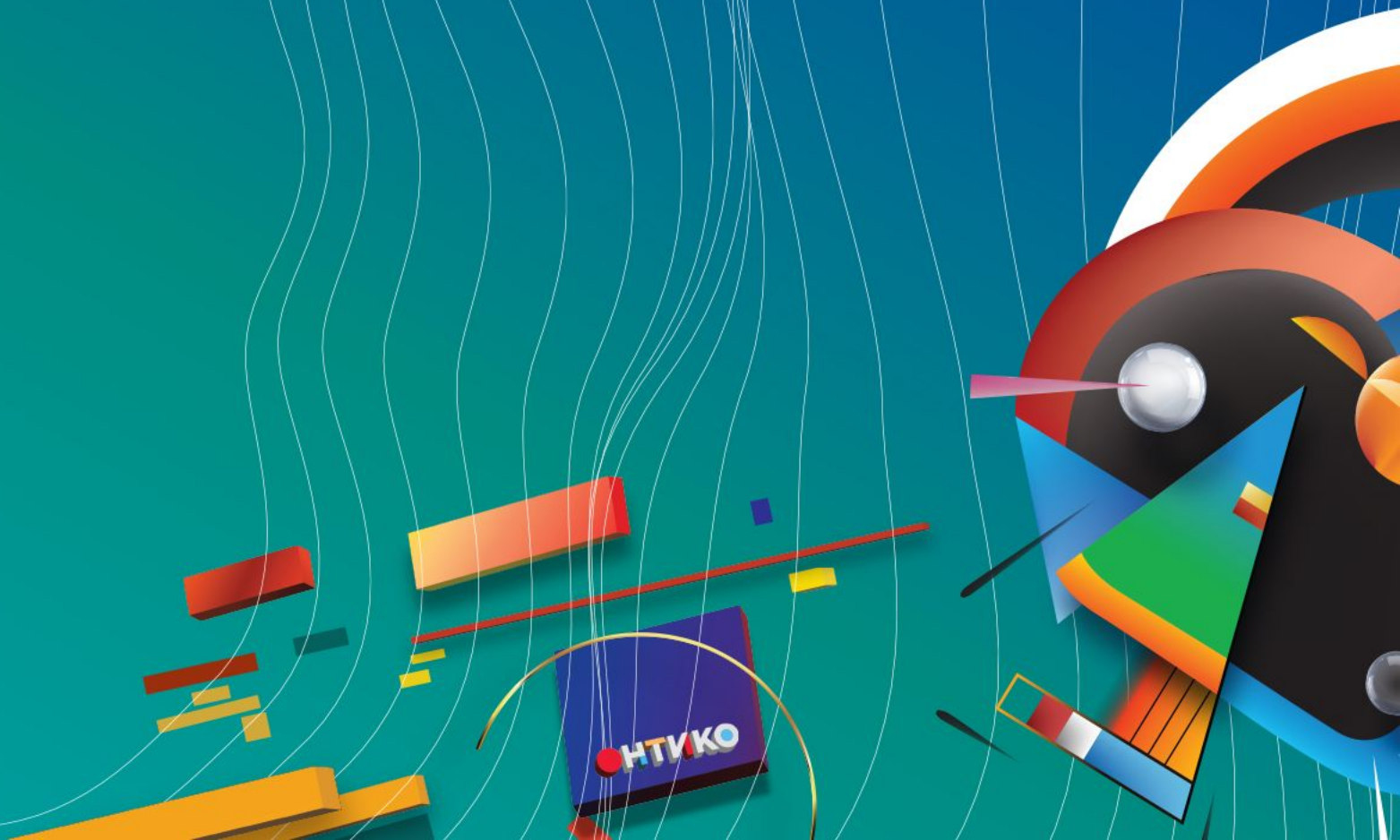


6 “мягких” навыков, чтобы не разрушаться в кризис

Юлия Аравина



**Saint
TeamLead**
Conf 2022



ПОЧЕМУ Я РАССКАЗЫВАЮ ОБ ЭТОМ?



2015 - 2018

Nexign

2019 - 2022

DINS

2021 - 2022

EPAM Газпром нефть

2022

VEEAM Яндекс.Практикум
по настоящее время

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ЗАПРОСЫ ТИМЛИДОВ

2020-2021

Как наладить процессы
в распределенной команде?

Как перестать перерабатывать,
работая из дома

Навязчивое ощущение, что мои
сотрудники не работают дома.
Как успокоиться и перестать
микроменеджерить?

Как планировать, когда ничего
не понятно?

2022

Уезжать или оставаться?

Как продолжать жить, когда все,
на чем стояла предыдущая жизнь,
разрушено?

Невозможно планировать свою
работу и работу команды из-за
внешней нестабильности

Как перестраивать работу команды,
когда резко и массово теряю
ценных сотрудников

Потерял веру в будущее и смысл
происходящего, опускаются руки



НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ЗАПРОСЫ ТИМЛИДОВ

2020-2021



Как сохранить неформальные связи в команде даже на удаленке?

Устал от митингов нон-стоп, постоянного переключения контекста и доступности 24/7

Боюсь, что больше никогда не вернемся к нормальной жизни

Как понять, что с моими сотрудниками что-то не так?

Как поддерживать команду, если сам на нуле?

2022

Боюсь принять неправильное решение, которое зааффектит всю семью/команду, тяжело от такой большой ответственности

Я хочу переехать, а моя семья нет. Как быть?

Как вести себя и выстраивать работу, когда часть команды в Киеве, а часть в Москве?

Как продолжать работать, когда страшно, больно и тревожно?



ПОЧЕМУ МЫ ТАК СЕБЯ ЧУВСТВОВАЛИ В ПЕРЕМЕНАХ?

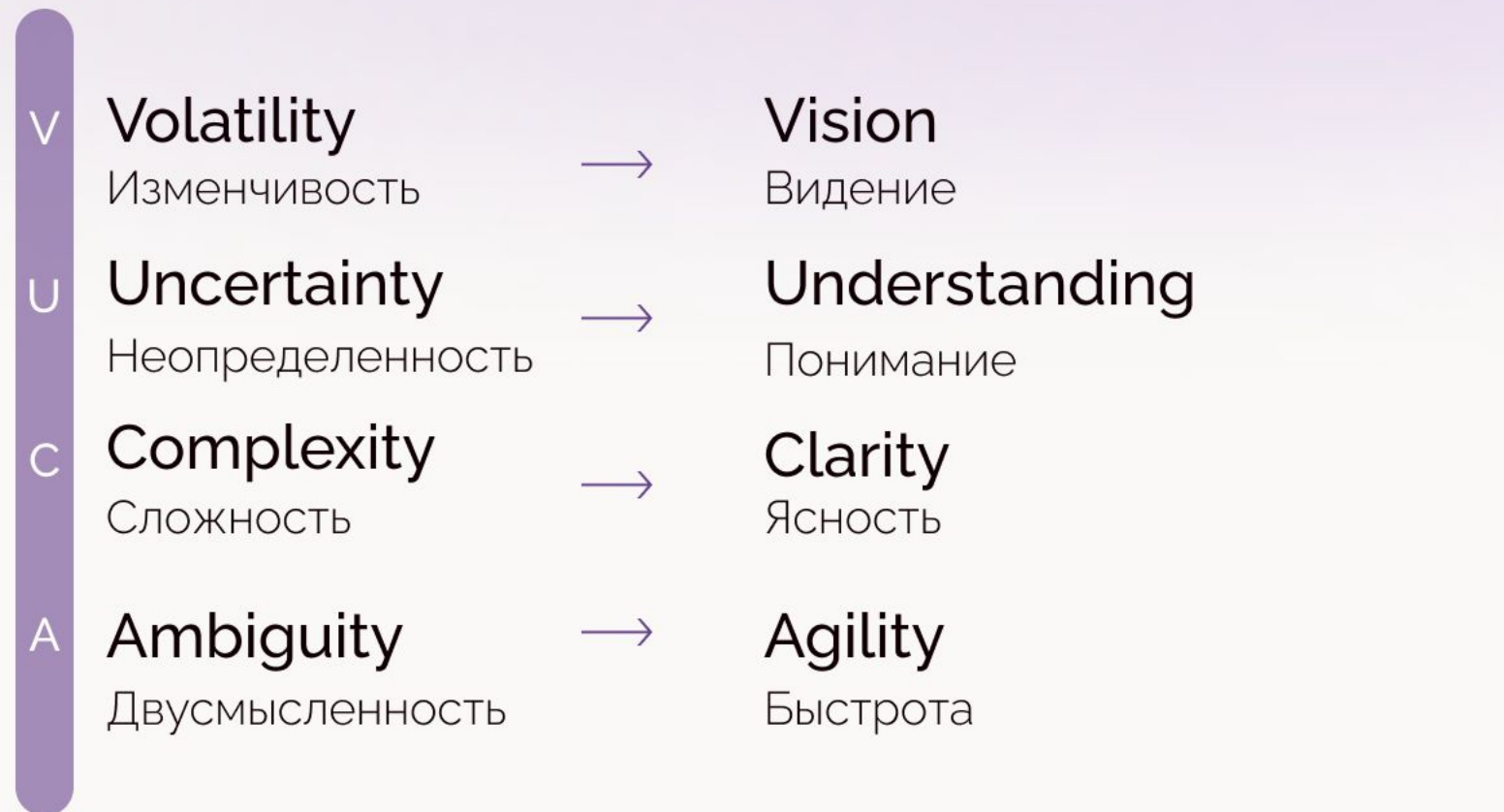
V **Volatility**
Изменчивость →

U **Uncertainty**
Неопределенность →

C **Complexity**
Сложность →

A **Ambiguity**
Двусмысленность →

ПОЧЕМУ МЫ ТАК СЕБЯ ЧУВСТВОВАЛИ В ПЕРЕМЕНАХ?



ПОЧЕМУ МЫ ТАК СЕБЯ ЧУВСТВОВАЛИ В ПЕРЕМЕНАХ?

V **Volatility**
Изменчивость

U **Uncertainty**
Неопределенность

C **Complexity**
Сложность

A **Ambiguity**
Двусмысленность



V **Vision**
Видение

U **Understanding**
Понимание

C **Clarity**
Ясность

A **Agility**
Быстрота

B **Brittle**
Хрупкость

A **Anxious**
Тревожность

N **Nonlinear**
Нелинейность

I **Incomprehensible**
Непостижимость

ПОЧЕМУ МЫ ТАК СЕБЯ ЧУВСТВОВАЛИ В ПЕРЕМЕНАХ?



КАК РАБОТАЕТ МОЗГ?



СИСТЕМА РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭМОЦИЙ

СИСТЕМА УГРОЗ

Выявляет угрозы и спасает



Амигдала



Адреналин, Кортизол



Тревога, злорада,
отвращение

СИСТЕМА ДЕЙСТВИЯ

Мотивирует к ресурсам



Прилежащее ядро



Дофамин



Желание, погоня,
достижение, развитие,
ориентированность

СИСТЕМА ПОКОЯ

Восстанавливает и сближает



Префронтальная кора



Окситоцин



Защищенность,
безопасность, покой,
забота, доверие

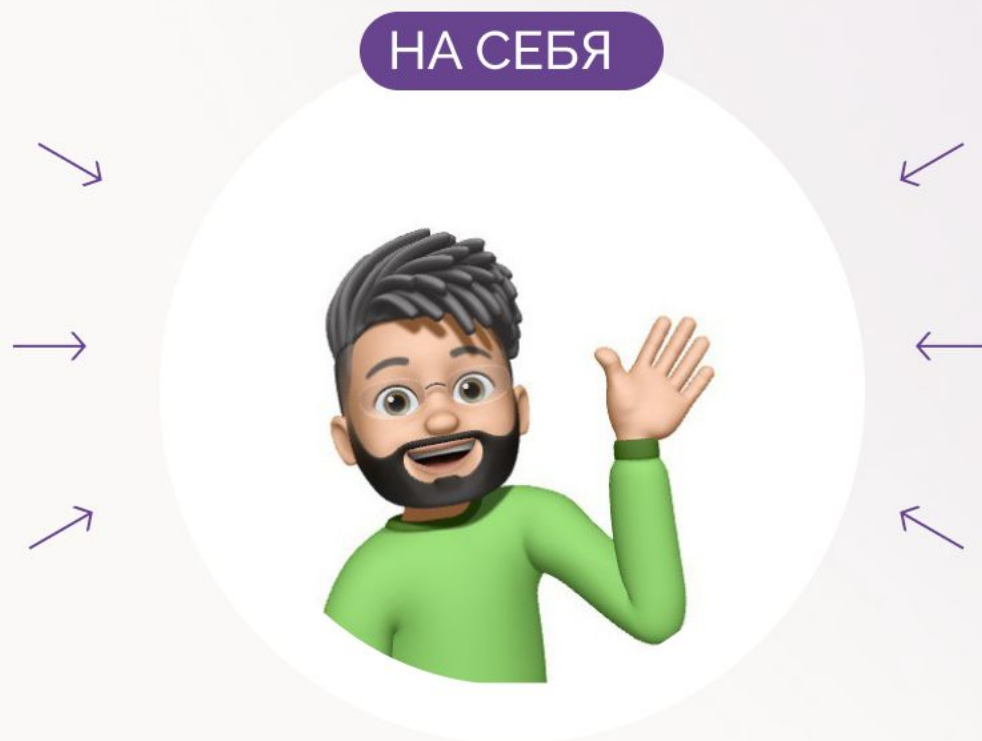


ПЛОХАЯ НОВОСТЬ - «КАК ПРЕЖДЕ» УЖЕ НЕ БУДЕТ

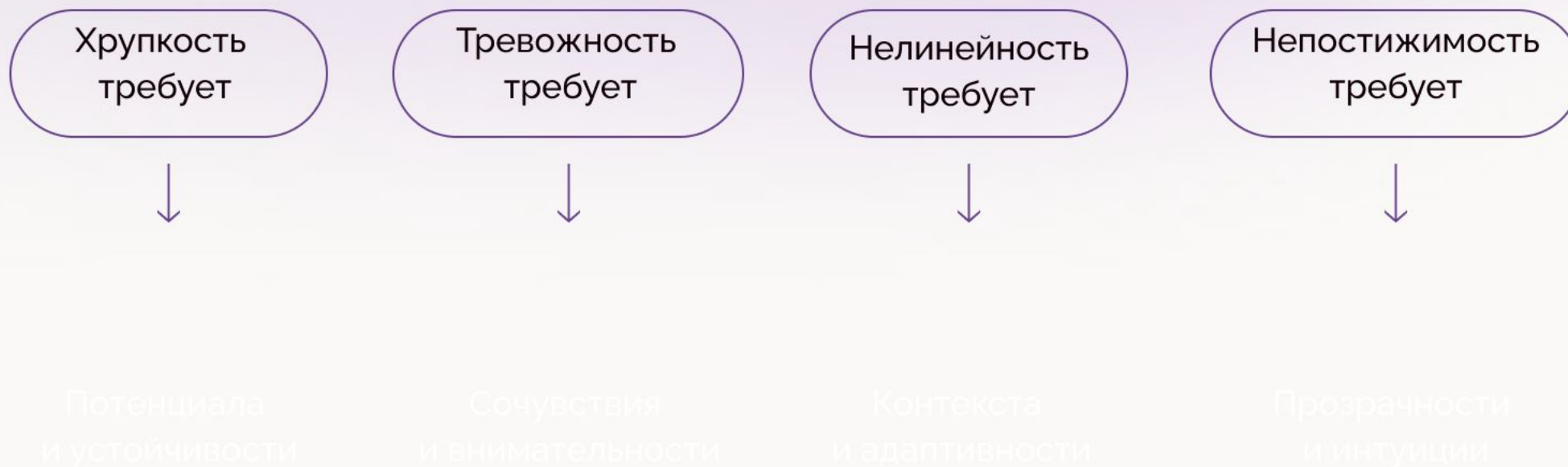


ХОРОШАЯ НОВОСТЬ — РЕШЕНИЕ ЕСТЬ!

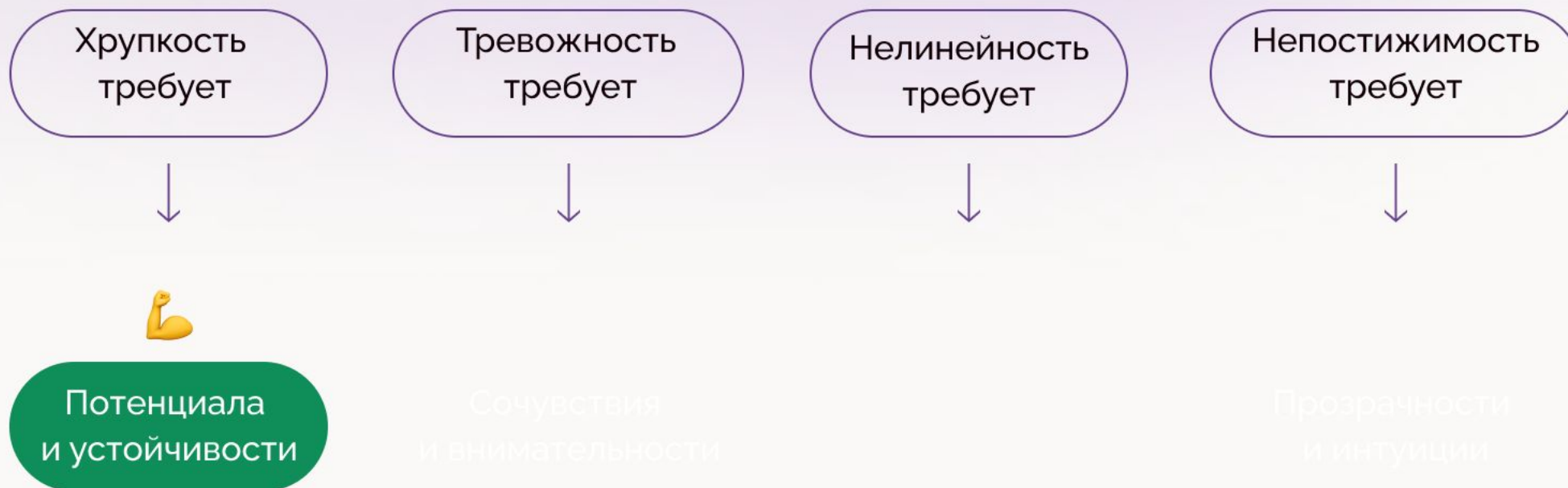
СМЕСТИТЬ ФОКУС КОНТРОЛЯ С ОБСТОЯТЕЛЬСТВ



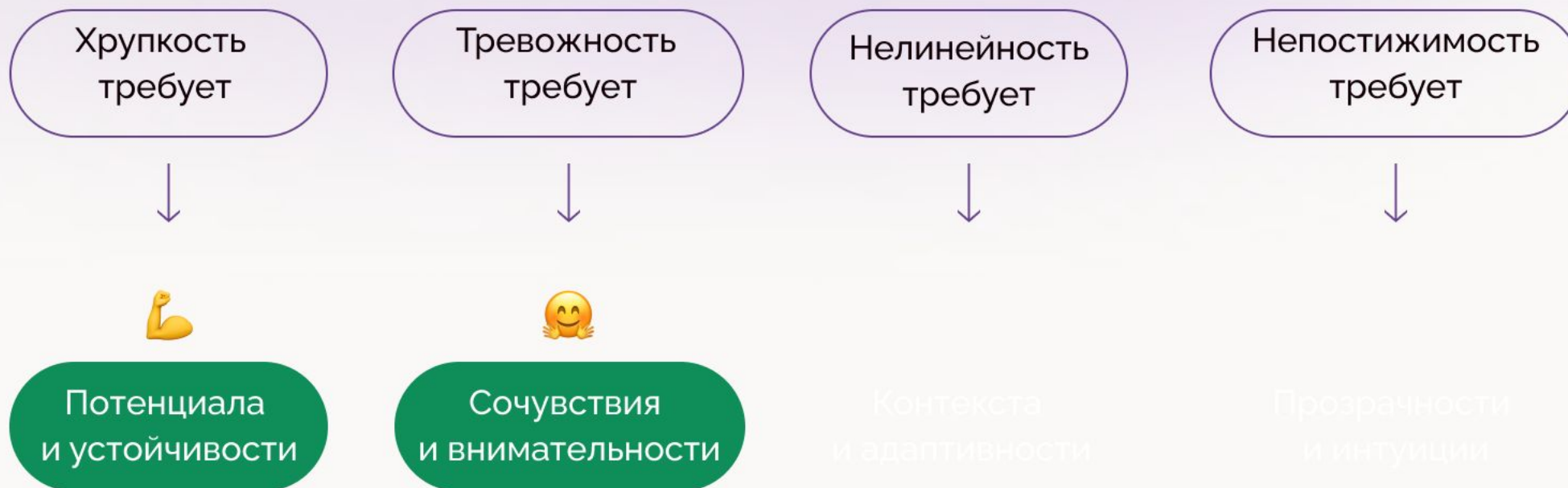
ЧЕГО ОТ НАС ТРЕБУЕТ **ВАНИ-МИР** СЕЙЧАС?



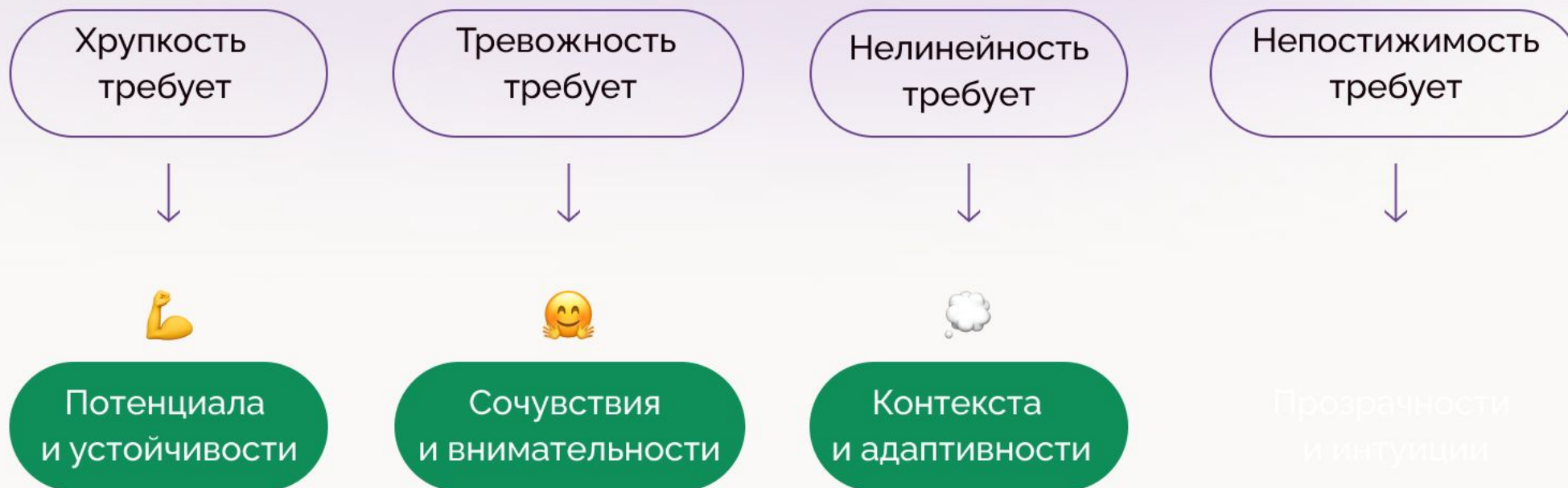
ЧЕГО ОТ НАС ТРЕБУЕТ **ВАНИ-МИР** СЕЙЧАС?



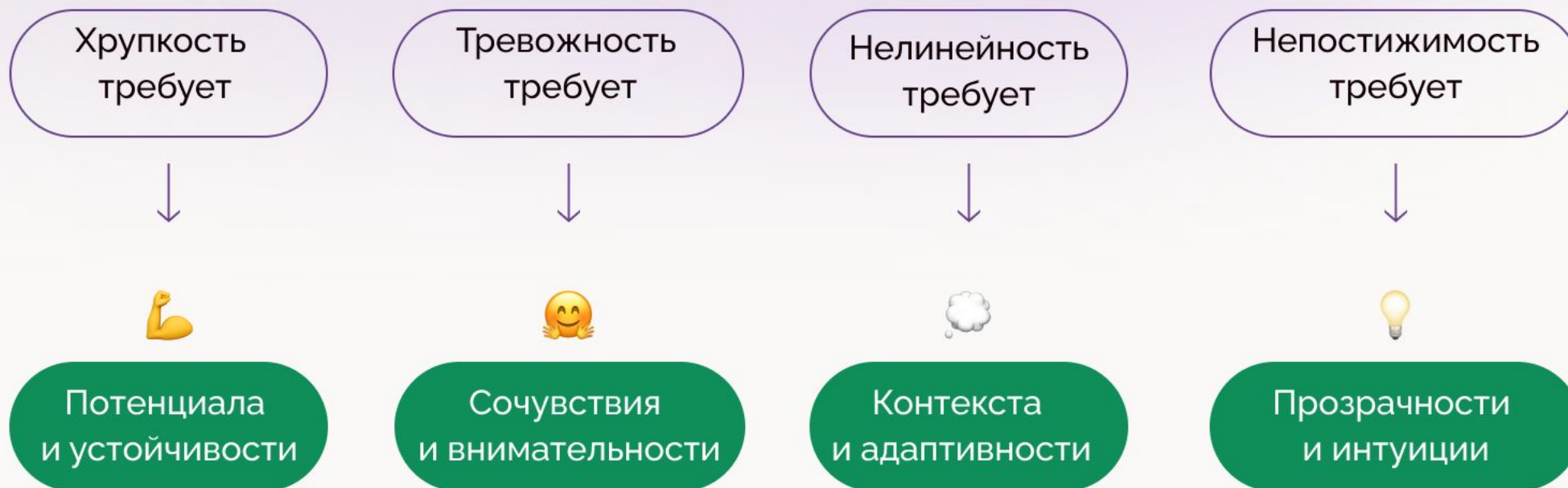
ЧЕГО ОТ НАС ТРЕБУЕТ **ВANI-МИР** СЕЙЧАС?



ЧЕГО ОТ НАС ТРЕБУЕТ **ВANI-МИР** СЕЙЧАС?

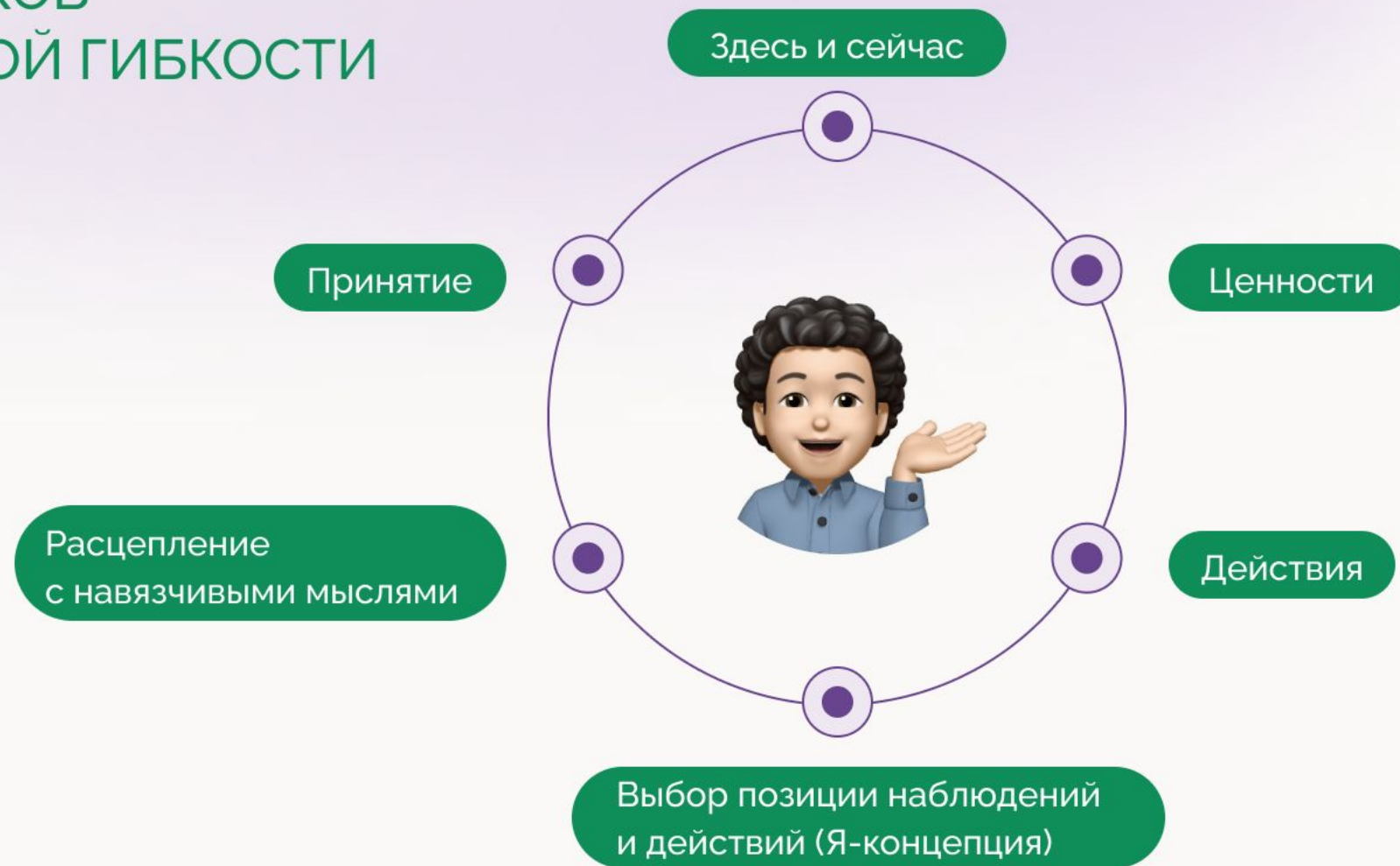


ЧЕГО ОТ НАС ТРЕБУЕТ **ВANI-МИР** СЕЙЧАС?



6 "МЯГКИХ" НАВЫКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ

РАСС ХЭРРИС



КЕЙС ТИМЛИДА ВАНИ



ДАНО

Март 2022

Иван, тимлид команды разработки,
работающий в международной компании

Увольняться или продолжать работать?

Уезжать или оставаться?

Как быть с семьей и детьми?



Как мотивировать команду и строить
работу в полной неопределенности?

Как решать конфликты
в интернациональной команде?

Потеряли ценных
экспертов: как быть?

КЕЙС. ЧТО ДЕЛАТЬ?



С



Стойте! Остановитесь, прекратите делать всё, что вы делаете

Т



Теперь шаг назад — физически отдалитесь от ситуации

О



Осмотрите — посмотрите вокруг, осознайте, где вы и что делаете

П



Поступайте осознанно — какие действия сейчас наиболее эффективны?

ШАГ 1

ПОДДЕРЖИВАТЬ КОНТАКТ С НАСТОЯЩИМ МОМЕНТОМ



- Быть "здесь-и-сейчас" значит гибко управлять вниманием
Никакой эзотерики
- Внимание к телесным ощущениям возвращает в настоящее, помогает тренировать наблюдающее Я
- Практика снижения тревожности "5-4-3-2-1"



ШАГ 2 СМЕНИТЬ ТОН ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА



- Заметить, какая пластинка сейчас постоянно проигрывается в голове
- Найти не только критикующую часть и радио "Безнадега FM", но и наблюдающую и поддерживающую



ШАГ 3 ОТКЛЮЧИТЬ РЕЖИМ БОРЬБЫ СО СВОИМ СОСТОЯНИЕМ

ПРИНЯТИЕ == ГОТОВНОСТЬ
СТАЛКИВАТЬСЯ С НЕПРИЯТНЫМИ
МЫСЛЯМИ И ИДТИ ВПЕРЕД
ВМЕСТЕ С НИМИ



ШАГ 3

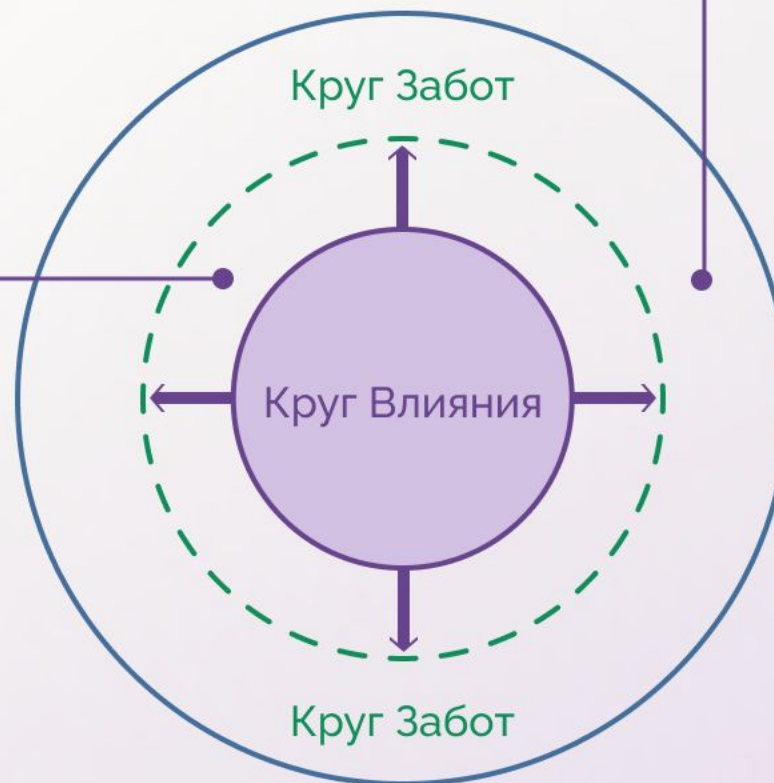
ОТКЛЮЧИТЬ РЕЖИМ БОРЬБЫ СО СВОИМ СОСТОЯНИЕМ

- Важно разделить “круг влияния” от “круга забот”
- Замечать, о чем думаешь и куда инвестируешь энергию

Факторы, на которые ты влияешь:

- Настроение
- Собственное здоровье
- Навыки
- Выбор работы
- Личные доходы
- Время на работу и отдых

Формировать и расширять внешние границы



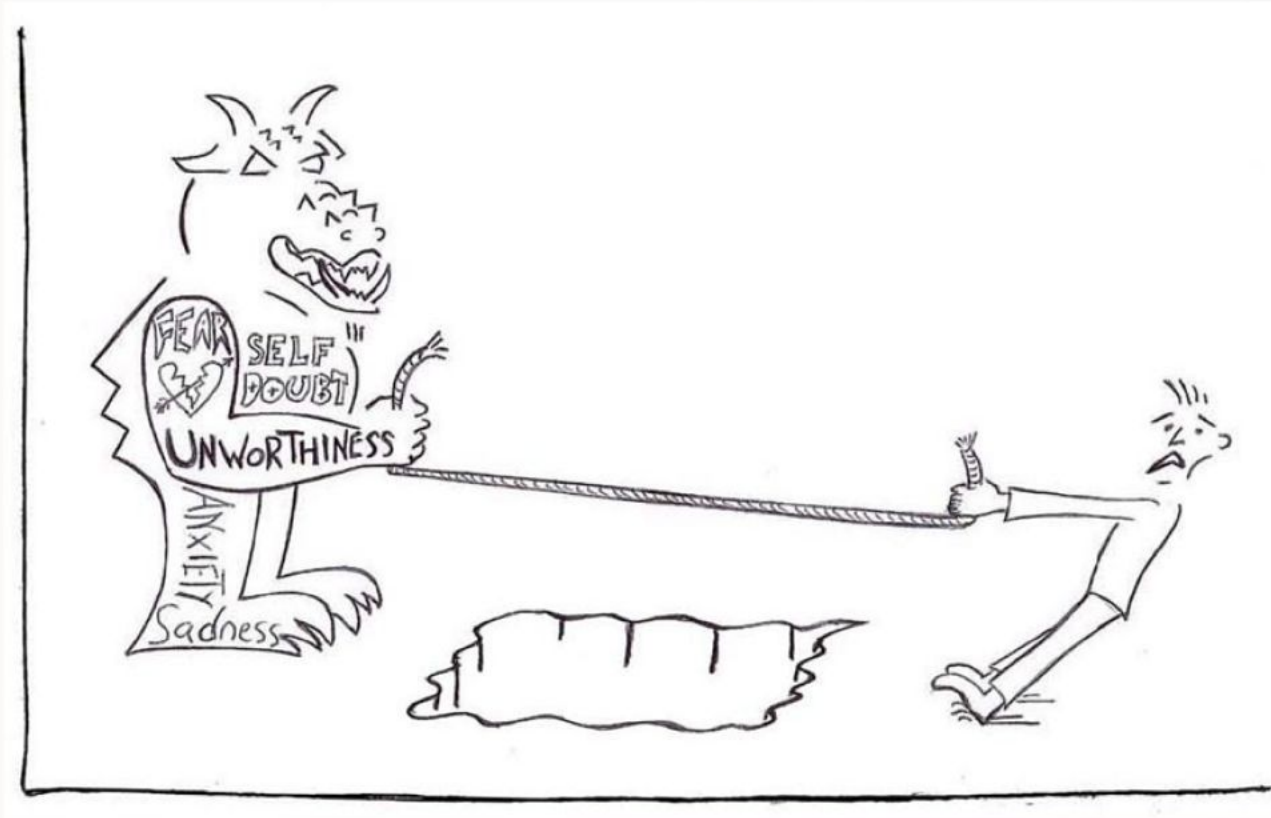
Факторы вне твоей зоны контроля:

- Погода
- Политика
- Экономика
- Общественный транспорт
- Слабости других людей
- Форс-мажорные обстоятельства

Принимать как данность и учиться жить с этим



ШАГ 4 ОТДЕЛИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ



ШАГ 4 ОТДЕЛИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ



ШАГ 5 НАЩУПАТЬ ЦЕННОСТИ



Представить себя через 10 лет и, оглядываясь на сегодняшний день, оценить ситуацию, понять, о чем сожалеешь больше всего



Поисследовать боль и ее причины



Представить, что бы вы хотели услышать о себе в свой 90-й день рождения



Вспомнить свои детские мечты



Найти ролевые модели

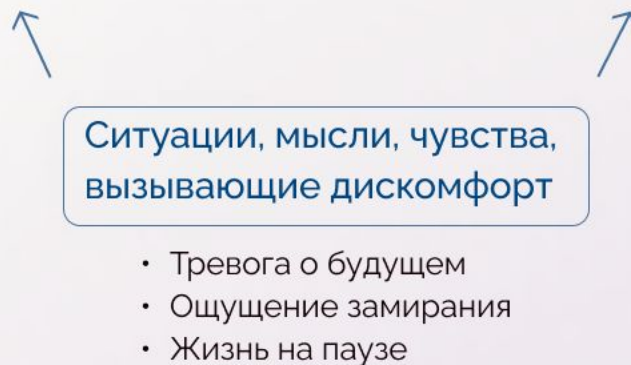


Представить, что все возможно и нет никаких ограничений

ШАГ 6

ИДТИ К ЦЕННОСТЯМ

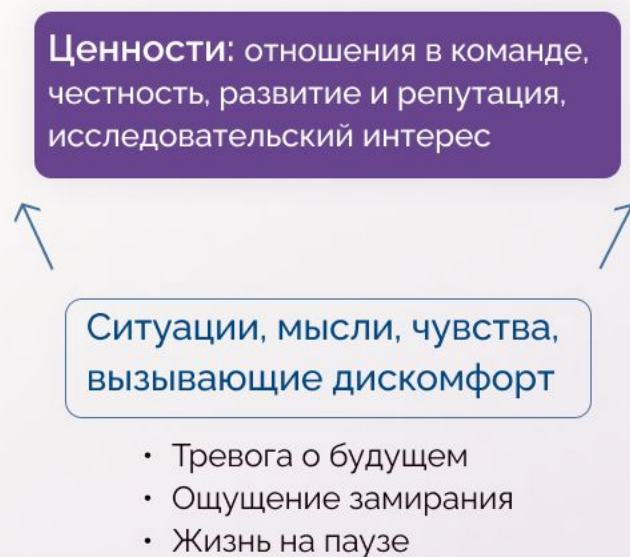
ТЕХНИКА “ТОЧКА ВЫБОРА”



ШАГ 6

ИДТИ К ЦЕННОСТЯМ

ТЕХНИКА “ТОЧКА ВЫБОРА”



ШАГ 6 ИДТИ К ЦЕННОСТЯМ

ТЕХНИКА “ТОЧКА ВЫБОРА”

Действия, отдаляющие ОТ ценностей

- Постоянно листаю новости/ играю/ смотрю ютуб/ ем/ перерабатываю, чтобы не чувствовать и не думать о том решении, которое нужно принять
- Забываю на курсы английского, спорт и все остальные активности
- Избегаю общения с людьми (с командой, с незнакомыми)
- Прокрастинирую и не отвечаю на письмо кадров о релокации

Ценности: отношения в команде, честность, развитие и репутация, исследовательский интерес

Ситуации, мысли, чувства, вызывающие дискомфорт

- Тревога о будущем
- Ощущение замирания
- Жизнь на паузе

ШАГ 6 ИДТИ К ЦЕННОСТЯМ

ТЕХНИКА “ТОЧКА ВЫБОРА”

Действия, отдаляющие ОТ ценностей

- Постоянно листаю новости/ играю/ смотрю ютуб/ ем/ перерабатываю, чтобы не чувствовать и не думать о том решении, которое нужно принять
- Забываю на курсы английского, спорт и все остальные активности
- Избегаю общения с людьми (с командой, с незнакомыми)
- Прокрастинирую и не отвечаю на письмо кадров о релокации

Ценности: отношения в команде, честность, развитие и репутация, исследовательский интерес

Ситуации, мысли, чувства, вызывающие дискомфорт

- Тревога о будущем
- Ощущение замирания
- Жизнь на паузе

Действия, приближающие К ценностям

- Провожу 1:1 с членами команды, чтобы узнать про их настроение и поддержать
- Планирую и раздаю задачи на неделю и оперативно корректирую их, если поступают новые вводные
- Добавился в чаты про релокацию, пытаюсь найти позитивные и негативные отзывы для баланса
- Рассказываю психологу о своих переживаниях, чтобы меня не разорвало

ШАГ 6 ИДТИ К ЦЕННОСТЯМ

ТЕХНИКА “ТОЧКА ВЫБОРА”

Действия, отдаляющие ОТ ценностей

- Постоянно листаю новости/ играю/ смотрю ютуб/ ем/ перерабатываю, чтобы не чувствовать и не думать о том решении, которое нужно принять
- Забиваю на курсы английского, спорт и все остальные активности
- Избегаю общения с людьми (с командой, с незнакомыми)
- Прокрастинирую и не отвечаю на письмо кадров о релокации

Последствия (краткосрочные, долгосрочные)

Сейчас становится легче, но в будущем проблема не решается, усугубляется

Ценности: отношения в команде, честность, развитие и репутация, исследовательский интерес

Ситуации, мысли, чувства, вызывающие дискомфорт

- Тревога о будущем
- Ощущение замирания
- Жизнь на паузе

Действия, приближающие К ценностям

- Провожу 1:1 с членами команды, чтобы узнать про их настроение и поддержать
- Планирую и раздаю задачи на неделю и оперативно корректирую их, если поступают новые вводные
- Добавился в чаты про релокацию, пытаюсь найти позитивные и негативные отзывы для баланса
- Рассказываю психологу о своих переживаниях, чтобы меня не разорвало

ШАГ 6 ИДТИ К ЦЕННОСТЯМ

ТЕХНИКА “ТОЧКА ВЫБОРА”

Действия, отдаляющие ОТ ценностей

- Постоянно листаю новости/ играю/ смотрю ютуб/ ем/ перерабатываю, чтобы не чувствовать и не думать о том решении, которое нужно принять
- Забиваю на курсы английского, спорт и все остальные активности
- Избегаю общения с людьми (с командой, с незнакомыми)
- Прокрастинирую и не отвечаю на письмо кадров о релокации

Последствия (краткосрочные, долгосрочные)

Сейчас становится легче, но в будущем проблема не решается, усугубляется

Ценности: отношения в команде, честность, развитие и репутация, исследовательский интерес

Ситуации, мысли, чувства, вызывающие дискомфорт

- Тревога о будущем
- Ощущение замирания
- Жизнь на паузе

Действия, приближающие К ценностям

- Провожу 1:1 с членами команды, чтобы узнать про их настроение и поддержать
- Планирую и раздаю задачи на неделю и оперативно корректирую их, если поступают новые вводные
- Добавился в чаты про релокацию, пытаюсь найти позитивные и негативные отзывы для баланса
- Рассказываю психологу о своих переживаниях, чтобы меня не разорвало

Последствия (краткосрочные, долгосрочные)

Создаю больше определенности для себя и для команды

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС



ЧТО ПОМОГЛО КОМАНДАМ ВЫБРАТЬСЯ ИЗ КРИЗИСА?

БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Физическая забота о состоянии, спорт, практика медитации, возвращение к контексту и повестке встречи

РАЗВИТИЕ НАБЛЮДАЮЩЕЙ ПОЗИЦИИ

Отделять факты от интерпретаций, для начала описывать сложности безоценочно, не поддаваясь панике

ПРИНЯТИЕ НЕГАТИВНЫХ ЧУВСТВ

Дать команде время на пересборку, отдельный чат для злободневных мемов, пятиминутки нытья, обновить правила коммуникации

ОТДЕЛЕНИЕ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

Вовлекать команду в принятие решений, шеринг опытом изменений

ПОНИМАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ

Регулярная практика благодарности, неформальные болталки и совместные активности

МОТИВИРОВАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Нано-шаги, планирование на короткую перспективу, более частые синки, режим пилотов и экспериментов

6 НАВЫКОВ БУДУЩЕГО. РЕЗЮМЕ

1/6 ГИБКО УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВНИМАНИЕМ



6 НАВЫКОВ БУДУЩЕГО. РЕЗЮМЕ

2/6 НАБЛЮДАТЬ ЗА ТОНОМ ИСТОРИЙ,
КОТОРЫЕ МЫ СЕБЕ РАССКАЗЫВАЕМ



6 НАВЫКОВ БУДУЩЕГО. РЕЗЮМЕ

3/6 ОТКРЫВАТЬСЯ ТОМУ, ЧТО ПРОИСХОДИТ
И ПРИНИМАТЬ СВОИ ЧУВСТВА

- 
1. ОТРИЦАНИЕ
 2. ГНЕВ
 3. ТОРГ
 4. ДЕПРЕССИЯ
 5. ПРИНЯТИЕ
 6. СУББОТА
 7. ВОСКРЕСЕНЬЕ

6 НАВЫКОВ БУДУЩЕГО. РЕЗЮМЕ

4/6 ЗАМЕЧАТЬ, О ЧЕМ ДУМАЕШЬ, И СЛЕЗАТЬ
С КРЮЧКА НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ



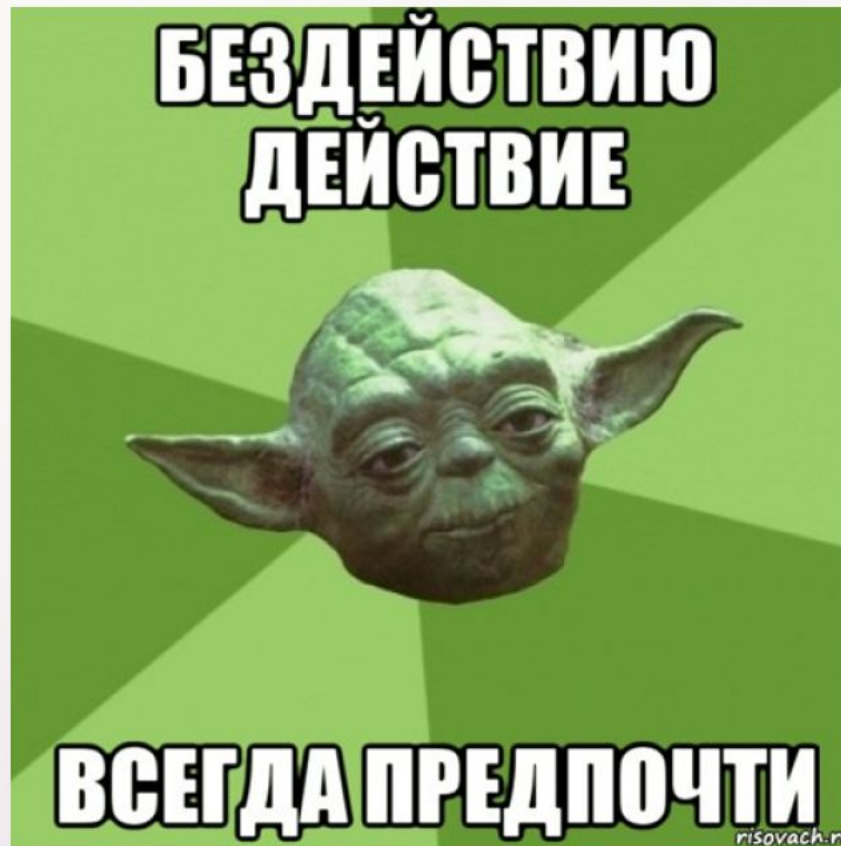
6 НАВЫКОВ БУДУЩЕГО. РЕЗЮМЕ

5/6 ЗНАТЬ, ЧТО ВАЖНО



6 НАВЫКОВ БУДУЩЕГО. РЕЗЮМЕ

6/6 ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НУЖНО



Личный сайт:
juliaaravina.com



Канал о психологии,
well-being и it:



Оценить доклад



**Saint
TeamLead**
Conf **2022**

Запрещённые (и не очень) на
территории РФ социальные сети:



*кликабельно

